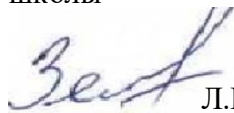


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Астраханской области
Управление образования Администрации муниципального образования
"Город Астрахань"
МБОУ г.Астрахани "Гимназия №4"

РАССМОТРЕНО

На кафедре начальной
школы



Л.Е.Зеленина

Приказ №1 от «29» 08 2023

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



А.Х.Патеева

Приказ №1 от «29» 08 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г.Астрахани
"Гимназия №4"

Приказ №3 от «30» 08 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности НОО
«Дельфин»

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Срок реализации: 3 года

г. Астрахань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по внеурочной деятельности и рабочей программы по основам физического развития на воде «Плавание» для начальной школы, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося в рамках реализации внеурочной деятельности ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Цель программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

- приобретение детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха, укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

На изучение всех учебных тем отводится 33 часа для 1 класса и 34 часа для 2-3 классов (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные УУД:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы по плаванию. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по плаванию оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих умений

Коммуникативные УУД:

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

Познавательные УУД:

- знания по истории и развитию спортивного плавания и олимпийского движения, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития плавания в обществе, его целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений для плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик научится:

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие дыхания,
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. Правила плавания. Правила купания в открытых водоемах. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. Спортивное плавание, основные стили плавания. Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Требования к уровню подготовки учащихся

1 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплытие;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине

.2 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;

- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплытие;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Проплыть 25м любым способом.

3 класс

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.
- Средства спасения на воде.
- Понятие о здоровье и факторах влияющие на него. Критерии состояния здоровья.
- Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Выполнять упражнения на скольжение.
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди.

Календарно-тематическое планирование.

1 класс –33 часа.

1-я четверть - 9 часов

1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Упражнения на суше.
2	Общеразвивающие упражнения на суше в водной части урока плавания. Имитационные упражнения движения пловца.
3	Упражнения на суше на подвижность суставов. Эмитация гребковых движений. Подвижные игры.
4	ОРУ на суше на гибкость. Подвижные игры. Эстафеты.
5	ОРУ на суше на координированность. Подвижные игры. Эстафеты.
6	ОРУ на суше на координированность. Подвижные игры. Эстафеты.
7	ОРУ на суше на гибкость. Подвижные игры.
8	ОРУ на суше с предметами для рук, туловища, шеи. Подвижные игры.
9	ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками.) . Подвижные игры.

2-я четверть - 8 часов

10	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Упражнения для освоения с водой по трапу бассейна. Передвижение по дну шагом , прыжками.
11	Упражнения для освоения с водой(ходьба, прыжки с помощью гребковых движений руками). Дыхательные упражнения (пускать пузыри.) Лежание на груди, держась за бортик.
12	Упражнения для освоения с водой (ходьба, прыжки). Дыхательные упражнения. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна опустив ноги в воду.
13	Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна опустив ноги в воду. Передвижение по дну с подныриванием под разграничительную дорожку.
14	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна опустив ноги в воду. Передвижения по дну с изменением направления и подныриванием под разграничительную дорожку. Дыхательные упражнения.
15	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна опустив ноги в воду. Передвижения по дну с изменением направления и подныриванием под разграничительную дорожку. Дыхательные упражнения.
16	Упражнения для освоения с водой. Передвижения по дну (шагом, бегом, змейкой с помощью гребковых движений руками). Выпрыгивание из воды. Погружение в воду до подбородка на задержанном вдохе. Лежание на груди с опорой о бортик. Плавание при помощи ног на груди с доской.

17	Упражнения для освоения с водой. Передвижения по дну (шагом, бегом, змейкой с помощью гребковых движений руками). Выпрыгивание из воды. Погружение в воду до подбородка на задержанном вдохе. Лежание на груди с опорой о бортик. Плавание при помощи ног на груди с доской.
----	--

3-я четверть - 9 часов

18	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Дыхательные упражнения. Опускать подбородок в воду и подуть под водой (пустить пузыри). Лежание на воде, расслабить руки и ноги (медуза). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика.
19	Дыхательные упражнения. Опускать подбородок в воду (пустить пузыри). Лежание на воде расслабить руки и ноги. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и бортика. Движение ногами кролем на груди с доской (дыхание произвольно).
20	Дыхательные упражнения. Пускать пузыри опуская подбородок в воду. Лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны «Звездочка». Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика и от дна. Кроль на груди. Плавание при помощи движения ног кролем с доской.
21	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Звездочка». Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика от дна. Плавание при помощи движения ног кролем с доской. Движение рук. Стоя на дне бассейна в наклоне выполнять движения руками как при плавании кролем. Игры. «Кто быстрее спрячется под воду».
22	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Звездочка». Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика от дна. Плавание при помощи движения ног кролем с доской. Движение рук. Стоя на дне бассейна в наклоне выполнять движения руками как при плавании кролем. Игры. «Кто быстрее спрячется под воду».
23	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Звездочка». Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика от дна. Плавание при помощи движения ног кролем с доской. Движение рук. Стоя на дне бассейна в наклоне выполнять движения руками как при плавании кролем. Игры. «Кто быстрее спрячется под воду».
24	Дыхательные упражнения. Присесть под воду и сделать долгий выдох. Лежание на груди и на спине с различными положениями рук. «Поплавок» лежание в плотной группировке. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской. Игры «Кто дальше проскользит». «Торпеды».
25	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Медуза». «Звездочка»-на груди на спине. Движение рук и дыхание. Стоя, выполнять движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской. Игры. «Утки-нырки».
26	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Медуза». «Звездочка»-на груди на спине. Движение рук и дыхание. Стоя, выполнять движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской. Игры. «Утки-нырки».

4-я четверть - 7 часов

27	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Дыхательные упражнения. Присесть под воду и сделать долгий выдох. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика от дна на груди и на спине. Плавание на груди и спине с работой ног кролем с доской.
28	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Выполнять гребок одной рукой, после паузы гребок другой рукой. Плавание на груди и на спине с работой ног с доской.
29	Дыхательные упражнения. Плавание при помощи движения ног кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди с доской с работой одной рукой.
30	Дыхательные упражнения. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты в перед. Плавание кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди, на спине с движением рук. Игры «Кто дальше проскользит». «Торпеды».
31	Дыхательные упражнения. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты в перед. Плавание кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди, на спине с движением рук. Игры «Кто дальше проскользит». «Торпеды».
32	Дыхательные упражнения. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под

	водой, руки вытянуты в перед. Плавание кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди, на спине с движением рук. Игры «Кто дальше проскользит». «Торпеды».
33	Дыхательные упражнения. Проплывание коротких отрезков кролем и на спине. Подведение итогов.

2 класс – 34 часа.

1-я четверть - 9 часов

№ урока	Название тем урока
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Упражнения на суше.
2	Общеразвивающие упражнения на суше в водной части урока плавания. Имитационные упражнения движения пловца.
3	Упражнения на суше на подвижность суставов. Эмитация гребковых движений. Подвижные игры.
4	ОРУ на суше на гибкость. Подвижные игры. Эстафеты.
5	ОРУ на суше на координацию. Подвижные игры. Эстафеты.
6	ОРУ на суше на координацию. Подвижные игры. Эстафеты.
7	ОРУ на суше с предметами для рук, туловища, шеи. Подвижные игры.
8	ОРУ на суше с предметами для рук, туловища, шеи. Подвижные игры.
9	Упражнения для освоения с водой (ходьба, прыжки с помощью гребковых движений руками). Дыхательные упражнения (пускать пузыри.) Лежание на груди, держась за бортик.

2-я четверть - 7 часов

10	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Передвижение по дну шагом, прыжками. Дыхательные упражнения. Лежание на груди держась за бортик.
11	Упражнения для освоения с водой (ходьба, прыжки с помощью гребковых движений руками). Дыхательные упражнения (пускать пузыри.) Лежание на груди, держась за бортик.
12	Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна опустив ноги в воду. Передвижение по дну с подныриванием под разграничительную дорожку.
13	Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна опустив ноги в воду. Передвижение по дну с подныриванием под разграничительную дорожку.
14	Упражнения для освоения с водой. Передвижения по дну (шагом, бегом, змейкой с помощью гребковых движений руками). Выпрыгивание из воды. Погружение в воду до подбородка на задержанном вдохе. Лежание на груди с опорой о бортик. Плавание при помощи ног на груди с доской.
15	Упражнения для освоения с водой. Передвижения по дну (шагом, бегом, змейкой с помощью гребковых движений руками). Выпрыгивание из воды. Погружение в воду до подбородка на задержанном вдохе. Лежание на груди с опорой о бортик. Плавание при помощи ног на груди с доской.
16	Упражнения для освоения с водой. Передвижения по дну (шагом, бегом, змейкой с помощью гребковых движений руками). Выпрыгивание из воды. Погружение в воду до подбородка на задержанном вдохе. Лежание на груди с опорой о бортик. Плавание при помощи ног на груди с доской.

3-я четверть - 10 часов

17	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Дыхательные упражнения. Опускать подбородок в воду и подуть под водой (пустить пузыри). Лежание на воде, расслабить руки и ноги (медуза). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика.
18	Дыхательные упражнения. Опускать подбородок в воду (пустить пузыри). Лежание на воде расслабить руки и ноги. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и бортика. Движение ногами кролем на груди с доской (дыхание произвольно).
19	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Звездочка». Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика от дна. Плавание при помощи движения ног кролем с доской. Движение рук. Стоя на дне бассейна в наклоне выполнять движения руками как при плавании кролем. Игры. «Кто быстрее спрячется под воду».

20	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Звездочка». Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика от дна. Плавание при помощи движения ног кролем с доской. Движение рук. Стоя на дне бассейна в наклоне выполнять движения руками как при плавании кролем. Игры. «Кто быстрее спрячется под воду».
21	Дыхательные упражнения. Присесть под воду и сделать долгий выдох. Лежание на груди и на спине с различными положениями рук. «Поплавок» лежание в плотной группировке. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской. Игры «Кто дальше проскользит». «Торпеды».
22	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Медуза». «Звездочка»-на груди на спине. Движение рук и дыхание. Стоя, выполнять движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской. Игры. «Утки-нырки».
23	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Медуза». «Звездочка»-на груди на спине. Движение рук и дыхание. Стоя, выполнять движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской. Игры. «Утки-нырки».
24	Дыхательные упражнения. Лежание на воде «Медуза». «Звездочка»-на груди на спине. Движение рук и дыхание. Лежа на воде, выполнять движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской.
25	Дыхательные упражнения. Движение рук и дыхание. Лежа на воде, выполнять движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Плавание при помощи движения ног кролем на груди и спине с доской.
26	Дыхательные упражнения. Плавание при помощи движения ног кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди с доской с работой одной рукой.

4-я четверть - 8 часов.

27	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Дыхательные упражнения. Присесть под воду и сделать долгий выдох. Плавание на груди и спине с работой ног кролем с доской.
28	Кроль на груди и на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Игры.
29	Кроль на груди и на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Игры.
30	Дыхательные упражнения. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты в перед. Плавание кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди, на спине с движением рук. Игры.
31	Дыхательные упражнения. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты в перед. Плавание кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди, на спине с движением рук. Игры.
32	Дыхательные упражнения. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты в перед. Плавание кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди, на спине с движением рук. Игры.
33	Дыхательные упражнения. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты в перед. Плавание кролем на груди, на спине с доской. Плавание кролем на груди, на спине с движением рук. Игры.
34	Дыхательные упражнения. Плавание коротких отрезков кролем на груди и на спине. Подведение итогов.

3 класс 34 часа

1-я четверть - 9 часов

№ урока	Название тем урока
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Упражнения на суше.
2	Общеразвивающие упражнения на суше в водной части урока плавания. Имитационные

	упражнения движения пловца.
3	Упражнения на суше на подвижность суставов. Эмитация гребковых движений. Подвижные игры.
4	ОРУ на суше на гибкость. Подвижные игры. Эстафеты.
5	ОРУ на суше на координацию. Подвижные игры. Эстафеты.
6	ОРУ на суше на координацию. Подвижные игры. Эстафеты.
7	ОРУ на суше с предметами для рук, туловища, шеи. Подвижные игры.
8	Плавание коротких отрезков на ногах кролем на груди и спине руки вытянуты вперед. Плавание на груди и спине с работой одной рукой. Плавание в полной координации кролем на груди и спине.
9	Плавание коротких отрезков на ногах кролем на груди и спине руки вытянуты вперед. Плавание на груди и спине с работой одной рукой. Плавание в полной координации кролем на груди и спине.

2-я четверть - 7 часов

10	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Плавание коротких отрезков на ногах кролем на груди и спине руки вытянуты вперед. Плавание на груди и спине с работой одной рукой. Плавание в полной координации кролем на груди и спине.
11	Вход в воду с тумбочки. Плыть короткие отрезки кролем на груди. Плавание с доской ноги кролем. Плавание с доской ноги кролем работа одной рукой (правой левой). Плавание на спине с работой одной рукой. Плавание в полной координации кролем на груди и спине.
12	Вход в воду с тумбочки. Плыть короткие отрезки кролем на груди. Плавание с доской ноги кролем. Плавание с доской ноги кролем работа одной рукой (правой левой). Плавание на спине с работой одной рукой. Плавание в полной координации кролем на груди и спине.
13	Плавание кролем на груди и спине на ногах с доской. Плавание кролем на груди с работой одной рукой и задержкой дыхания. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания. Плавание на спине работая двумя руками ноги кролем.
14	Плавание кролем на груди и спине на ногах с доской. Плавание кролем на груди с работой одной рукой и задержкой дыхания. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания. Плавание на спине работая двумя руками ноги кролем. Игры.
15	Плавание при помощи ног на груди с доской. Плавание кролем на груди работая руками доска зажата между ног. Плавание на спине с доской на ногах. Плавание на спине работая руками доска зажата между ног. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Игры.
16	Плавание при помощи ног на груди с доской. Плавание кролем на груди работая руками доска зажата между ног. Плавание на спине с доской на ногах. Плавание на спине работая руками доска зажата между ног. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Игры.

3-я четверть - 10 часов

17	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Дыхательные упражнения. Плавание при помощи ног на груди с доской. Плавание кролем на груди работая руками доска зажата между ног. Плавание на спине с доской на ногах. Плавание на спине работая руками доска зажата между ног. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Игры.
18	Дыхательные упражнения. Движение ногами кролем на груди с доской. (дыхание произвольно) и кролем на спине с доской 25м. Плавание кролем на груди с доской и работой одной рукой (правой, левой) по 25м. Плавание на спине с работой одной рукой (другая вдоль туловища) по 25м. Плавание в полной координации кролем на груди и спине по 25м. Игры.
19	Дыхательные упражнения. Движение ногами кролем на груди с доской. (дыхание произвольно) и кролем на спине с доской 25м. Плавание кролем на груди с доской и работой одной рукой (правой, левой) по 25м. Плавание на спине с работой одной рукой (другая вдоль туловища) по 25м. Плавание в полной координации кролем на груди и спине по 25м. Игры.
20	Кроль на груди. Работа ног без опоры с передним дыханием руки вперед. Работа ног с опорой одной рукой о доску и боковым дыханием. Работа рукой. С опорой на доску поочередно правой левой с задержкой дыхания 4-5 гребков с боковым вдохом. Игры
21	Кроль на груди. Сочетание работы рук и ног. Работа только правой и только левой рукой с опорой на доску свободной рукой и работой ногами и боковым дыханием. Работа руками с

	опорой на доску два подряд гребка правой и два левой с работой ногами и боковым дыханием. Плыть в полной координации кролем с боковым дыханием, вдох делать с удобной стороны. Игры.
22	Кроль на груди. Сочетание работы рук и ног. Работа только правой и только левой рукой с опорой на доску свободной рукой и работой ногами и боковым дыханием. Работа руками с опорой на доску два подряд гребка правой и два левой с работой ногами и боковым дыханием. Плыть в полной координации кролем с боковым дыханием, вдох делать с удобной стороны. Игры.
23	Кроль на груди. Сочетание работы рук и ног. Работа только правой и только левой рукой с опорой на доску свободной рукой и работой ногами и боковым дыханием. Работа руками с опорой на доску два подряд гребка правой и два левой с работой ногами и боковым дыханием. Плыть в полной координации кролем с боковым дыханием, вдох делать с удобной стороны. Игры.
24	Кроль на груди. Сочетание работы рук и ног. Работа рук и ног без доски с боковым дыханием, вдох делать с удобной стороны. То же но выполнять дыхание, три удара – вдох справа, три удара – вдох с лева. Плавание кролем на груди на скорость дыхание двухстороннее или одностороннее на выбор. Игры.
25	Кроль на спине. Отработка движений рук. Гребки одной рукой и работой ног с опорой на доску. Гребки правой левой и рукой без опоры на доску. Работа двумя руками одновременно и работой ног. Плавание в полной координации. Игры.
26	Кроль на спине. Отработка движений рук. Гребки одной рукой и работой ног с опорой на доску. Гребки правой левой и рукой без опоры на доску. Работа двумя руками одновременно и работой ног. Плавание в полной координации. Игры.

4-я четверть - 8 часов.

27	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Дыхательные упражнения. Кроль на груди. Сочетание работы рук и ног. Работа только правой и только левой рукой с опорой на доску свободной рукой и работой ногами и боковым дыханием. Работа руками с опорой на доску два подряд гребка правой и два левой с работой ногами и боковым дыханием. Плыть в полной координации кролем с боковым дыханием, вдох делать с удобной стороны. Игры.
28	Кроль на груди. Работа ног без опоры с передним дыханием руки вперед. Работа ног с опорой одной рукой о доску и боковым дыханием. Работа рукой. С опорой на доску поочередно правой левой с задержкой дыхания 4-5 гребков с боковым вдохом. Игры
29	Кроль на груди. Сочетание работы рук и ног. Работа только правой и только левой рукой с опорой на доску свободной рукой и работой ногами и боковым дыханием. Работа руками с опорой на доску два подряд гребка правой и два левой с работой ногами и боковым дыханием. Плыть в полной координации кролем с боковым дыханием, вдох делать с удобной стороны. Игры.
30	Кроль на груди. Сочетание работы рук и ног. Работа только правой и только левой рукой с опорой на доску свободной рукой и работой ногами и боковым дыханием. Работа руками с опорой на доску два подряд гребка правой и два левой с работой ногами и боковым дыханием. Плыть в полной координации кролем с боковым дыханием, вдох делать с удобной стороны. Игры.
31	Кроль на спине. Отработка движений рук. Гребки одной рукой и работой ног с опорой на доску. Гребки правой левой и рукой без опоры на доску. Работа двумя руками одновременно и работой ног. Плавание в полной координации. Игры.
32	Кроль на спине. Отработка движений рук. Гребки одной рукой и работой ног с опорой на доску. Гребки правой левой и рукой без опоры на доску. Работа двумя руками одновременно и работой ног. Плавание в полной координации. Игры.
33	.Плавание коротких отрезков кролем на груди и на спине. Плавание на скорость кролем на груди 25 -50м. Плавание на скорость кролем на спине 25 -50м. Игры.
34	.Плавание коротких отрезков кролем на груди и на спине. Плавание на скорость кролем на груди 25 -50м. Плавание на скорость кролем на спине 25 -50м. Игры. Подведение итогов.